

观汗液知健康

中医教你辨别异常出汗

出汗是正常生理现象,每个人的体质不同,所排出的汗液也不同。在气候炎热、过暖、饮食过辣、惊恐、运动时人体都会一时性地出汗,有助于调节体温,排除体内“毒素”。与此同时,汗出的量与颜色等与健康也有很大关系。下面了解一下中医如何辨别异常出汗。

多汗是某些疾病的预警

当今,不少人热衷于汗蒸,认为出汗多排毒又瘦身,其实,汗多未必都是件好事,其多少直接影响到人体健康。

中医学认为,“汗”是津液代谢的产物。由于津液被阳气蒸化,从腠理皮肤而出谓之“汗”,其有润泽皮毛、滋养肌肤、调节阴阳平衡的作用。但当人体阴阳失调、营卫不和、腠理开泄太过而引起异常汗出时,即为“汗症”。风寒感冒发热的人,汗腺遇寒收缩,此时能否出汗预示疾病是否尽早康复。马上喝热汤加盖被,汗腺遇热舒张,则很快汗出热退。常见的多汗症有可能是某

些疾病的症状之一,如甲亢、糖尿病、心肺疾病、肝硬化、中毒、交感神经损伤等。

“色汗”是某些疾病的征兆

正常汗水无色,汗液有色彩通常是疾病征兆。最常见为黄汗,还有红色、绿色、黑色、白色等。祖国医学里黄汗语出《金匮要略》,表现为“汗出沾衣,色如黄柏汁”,常因大汗后受寒,营卫壅闭所致,邪在肌表,故汗出色黄而染衣,常见于肝胆疾病。黄汗者应尽量清淡饮食,多食清热泻火、除湿健脾食物或蔬果。

汗液发红一般是血液或血色素混在汗液内排出,见于血液病、感染性疾病,或内分泌紊乱。此外,服用碘化剂后也可出现“血汗”。中医认为,凡气血、阴阳偏盛或偏衰,肝火旺盛和阳虚不能固表,都会使汗液变红。饮食上可予高蛋白、高维生素、易消化食物,如各种肉类、动物肝脏及果蔬等。

此外,体虚多汗者可见黑色汗点,提示肾气亏虚,免疫力低下;青绿色汗液提示胆精

外泄,胆汁外流,常见于急性化脓性胆管炎或糖尿病。白汗多为心肺阳虚,宗气不足,见于剧烈胸痛,心慌气短,要警惕心绞痛。

汗液黏稠也是异常出汗

人的汗液主要由水和无机盐组成,也包括皮脂、皮肤分泌物等物质,可被微生物分解成黏性物质。出汗后水分蒸发,无机盐留在皮肤表面,所以感到黏糊。还有部分人的腋窝或腹股沟可分泌出特殊臭味,俗称“狐臭”,在一定程度上困扰人的生活。

中医学里汗液黏稠常称为“粘汗”“油汗”,指汗出黏滞如油,重感冒、高烧用药后多见。汗液清稀,一般以气虚自汗居多,表现为体质虚弱、体力下降,轻微活动后就流汗不止;若兼有阴虚,则易晚上睡觉时出汗、醒来汗止,伴颧红潮热、手足心热。还有一些人手脚冰凉、怕冷冒冷汗,可由阳气亏虚、气血不足所致。

哈尔滨医科大学附属第四医院
中医科主任医师 陈建国

血瘀质老人如何调养?

人的体质各有不同,养生保健方法也因人而异。血瘀质的老年人总体特征为血行不畅,口唇暗淡,舌质暗,有点状或片状瘀斑,舌下静脉曲张。胖瘦均见,但以瘦人居多。血瘀质的老年人生活中应从以下几个方面来调养。

【情志调摄】老年人,特别是血瘀质者遇事宜沉稳,努力克服浮躁情绪。平时可多欣赏流畅抒情的音乐,如《春江花月夜》等。

【饮食调养】宜选用调畅气血的食物,如生山楂、醋、玫瑰花、桃仁(花)、黑豆、油菜等。少食收涩、寒凉、冰冻之物,如乌梅、柿子、石榴、苦瓜、花生米,以及高脂肪、高胆固醇食物。

【参考食疗方】:黑豆川芎粥,川芎、黑豆、大米,具活血祛瘀功效,适合血瘀体质者食用;红花三七蒸老母鸡,老母鸡、参三七、红花、陈皮,具有活血行气功效,适合血瘀体质患胸痹、痛证者食用。

【起居调摄】居室宜温暖舒适。衣着宽松,注意保暖,保持大便通畅。宜在阳光充足时进行户外活动。避免长时间打麻将、久坐、看电视等。

【运动保健】宜进行有助促进气血运行的运动项目,如步行健身、八段锦。避免在封闭环境中锻炼,强度视身体情况而定,不宜进行大强度运动,以防意外。

【穴位保健】选穴:期门、血海。定位:期门位于胸部,当乳头直下第6肋间隙,前正中线旁开4寸。血海:屈膝,在大腿内侧,髌底内侧端上2寸,当股四头肌内侧头的隆起处。

湘西自治州民族中医院治未病中心主任、
主任医师 杨黛仙

蒲公英:治乳腺炎常用药

蒲公英是我们熟识的一种野草,全国大部分地区均有生长,同时它也是一味药用价值颇高的传统药材。唐代《新修本草》记载其“主妇女乳痈肿”(即乳腺炎)。蒲公英别名黄花地丁、婆婆丁、奶汁草,可入药亦可作蔬菜。

蒲公英名字的由来,有一段传奇的故事:古代洛阳城有位名叫公英的千金小姐,贤淑可人。但在出嫁前不幸患了乳痈,乳房红肿热痛,痛苦万分。家人找来一位郎中为其医治,不想此人见公英貌美,竟生邪念,公英姑娘怒而掌掴郎中。此人怀恨在心,四处造谣,说公英伤风败俗,未出嫁即患此种病。公英有口难辩,一气之下投河自尽,恰被一蒲姓渔翁所救,并安排自己的女儿蒲英看护。蒲英采来一种草药,洗净捣烂,敷在公英的乳房上,连续几次,乳痈竟然痊愈了。公英姑娘为表达对蒲老父女的感激之情,便将这种药草命名为蒲公英。

中医认为,蒲公英味苦、甘,性寒凉,现代研究证实其具清热解毒、消痈散结、利尿通淋功效,是治疗乳痈、肠痈、肺痈、疔疮肿毒及腮腺炎、目赤肿痛、咽喉肿痛、尿路感染等多种疾病的常用中药。

蒲公英使用时需要注意脾胃虚寒、大便溏泄者慎用;辨证不属热毒、湿热蕴结的实证者不宜用;孕妇慎用;用量不宜过大,干品10~30克为宜,鲜品可适当增加用量。

湖南省脑科医院 刘莉

巧姐惊风
用四神散

《红楼梦》第八十四回“试文字宝玉始提亲,探惊风贾环重结怨”写道:巧姐病了,贾母由邢、王二位夫人陪着来到凤姐房中看望,“只见奶子抱着,用桃红绫子小棉被儿裹着,脸皮趣青,眉梢鼻翅微有动意。”大夫同贾琏进来,看了躬身回贾母道:“姐儿一半是内热,一半是惊风。须先用一剂发散风痰药,还要用四神散才好,因病势来的不轻。”

这里说的惊风即为惊厥,是儿科急症常见病症之一。临床表现常为意识突然丧失、眼球上翻、凝视或斜视、面肌及四肢强直性痉挛、抽动,一般经数秒或数分钟自行缓解,可反复发作或持续。惊风可因颅内感染、高热惊厥以及电解质紊乱、食物或药物中毒、高血压、尿毒症等疾病引起,时间过长可致脑细胞缺氧性损害,6月到5岁的小儿多发。

惊风发作时,要将患者头侧偏保持呼吸道通畅,清除气道分泌物,注射镇静药;反复惊厥或一次持

续5分钟以上,可给予甘露醇静脉缓注以防脑水肿。

惊风的中医治疗,可针刺人中、涌泉、合谷、内谷、十宣等穴位;在曲池穴注射柴胡注射液;用通关散吹入鼻内;可选用止痉散、紫雪丹、或安宫牛黄丸口服或鼻饲。用中药四神散辨证得当,用药合理。

四神散是由牛黄、真珠、冰片、朱砂四味药组成。牛黄是黄牛或水牛胆囊、胆管或肝管中的结石,含多种微量元素及氨基酸,可清心、化痰、利胆、镇惊等;真珠即珍珠,具镇心安神、养阴熄风、清热坠痰、去翳明目、解毒生肌作用;冰片可通窍散郁火、去翳明目、消肿止痛,主治惊痫痰,热病神昏、中风口噤及无名肿毒;朱砂又名母砂、辰砂,主要成分为硫化汞,安神、定惊、明目、解毒,用于治癫狂、惊悸、心烦、目昏、肿毒、疥癣等,但不宜久服、多服,以防汞中毒。

湖北省远安县中医院
主任中医师 胡献国



治手足麻木疼痛方

透骨草、花椒、木瓜、赤芍各30克,苏木50克,桂枝、川芎各18克,红花、白芷各12克,艾叶、川乌、草乌、麻黄各10克。加水1000毫升,煎煮至沸,先熏患处,待温度适宜时,浸泡患处。该方适用于治疗糖尿病周围神经炎所致的手足疼痛、麻木等。

治肩周炎验方

当苍耳子刚开花时,采下老苍耳子叶,将其捣碎,敷在疼痛部位,上面覆盖一层纱布,40分钟后取下(时间不要过长)。每日1次,应用两三日便可明显缓解症状。

治疲劳综合征方

薏苡仁30克,酸枣仁15克,黄芪12克,茯苓、太子参、远志各10克,白术9克,木香、甘草各6克。共21剂,水煎。每日1剂,分3次服用。

湖南中医药大学 王小京 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用